
© ЦЕРКОВСКИЙ А.Л., 2011

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОБЛЕМУ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

ЦЕРКОВСКИЙ А.Л.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
кафедра психологии и педагогики*

Резюме. Целью обзорной статьи является актуализация проблемы стрессоустойчивости в системе высшего образования через рассмотрение наиболее актуальных ее аспектов.

Социально—психологическая и медицинская значимость стрессоустойчивости определяется непосредственной связью ее с благополучием, психическим и физическим здоровьем человека, эффективностью его деятельности и поведения.

В статье рассматриваются основные аспекты проблемы стрессоустойчивости: феноменология, индивидуально-личностные (личности типа А; сила, инертность-подвижность, уравновешенность нервных процессов; темперамент; тревожность; гендер, мотивация и установки; самооценка) и субъектные (индивидуальный стиль деятельности и стили копинг-поведения) детерминирующие факторы стрессоустойчивости.

В статье также отражены такие актуальные аспекты проблемы, как влияние стрессоустойчивости на здоровье человека, на процесс обучения в вузе и на педагогическую деятельность.

Ключевые слова: *стресс, психическая устойчивость к стрессу, стрессоустойчивость, индивидуально-личностные и субъектные факторы стрессоустойчивости.*

Abstract. The aim of this review article is to focus on the problem of stress resistance in the system of higher education by dint of its most urgent aspects consideration.

Sociopsychological and medical significance of stress resistance is determined by its direct connection with the well-being, individual's mental and physical health, the effectiveness of his or her activity and behaviour.

The article deals with the main aspects of stress tolerance problem: phenomenology, individuality, personality (type A personality; power, inactivity-lability, steadiness of nerve processes; temperament; anxiety; gender; motivation and purposes; self-appraisal) and subjective (personal style and the styles of coping behaviour) determinative factors of stress resistance.

The article also concerns such important aspects as the influence of stress resistance on human health, educational process at the university, as well as the teaching activity.

На современном этапе развития отечественной системы высшего образования главной задачей является обеспечение его качества, формирование активной, здоровой, конкурентоспособной личности профессионала и гражданина. Однако полно-

ценное решение данной задачи представляется затруднительным без организации целенаправленных усилий по развитию ряда индивидуальных психологических особенностей человека, среди которых особое место занимает стрессоустойчивость.

Несмотря на то, что проблеме стресса посвящено большое количество работ [1, 9, 13, 17, 24, 25, 39, 47, 60, 66, 67, 68, 69], публика-

Адрес для корреспонденции: 210027, г. Витебск, пр-т Строителей, д. 8, корп. 1, кв. 52. - Церковский А.Л.

ций, содержащих исследование стрессоустойчивости, относительно немного. Современные исследователи обращают особое внимание на выявление детерминант устойчивости к психическому стрессу, ее проявлений в учебной деятельности, а также роли в профессиональном становлении молодого специалиста [6, 9, 25, 49, 64, 66].

Вместе с тем особый интерес представляет феномен стрессоустойчивости личности студентов из-за своей связи с успешностью учебной деятельности и недостаточной изученностью.

Актуализирует рассмотрение устойчивости студентов к стрессу появление дисгармоничных и деформирующих компонентов, негативно влияющих на качество жизни студента и становление его как профессионала, что не способствует развитию стрессоустойчивости.

В современной научной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывали такие ученые, как Л.М. Аболин, А.Ю. Маленова, А.А. Баранов, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.В. Либина, А.В. Либин, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Реан, С.В. Субботин и др. [1, 8, 9, 11, 18, 25, 28, 29, 32, 43, 49].

В работах Л.И. Анцыферовой, Л.Г. Дикой устойчивость, зрелость личности связывается с умением человека ориентироваться на определенные цели, с характером временной перспективы, организацией своей деятельности [6, 19].

Проблеме влияния личностного фактора в преодолении стресса посвящены работы В.И. Медведева, В.Э. Мильмана, В.Д. Небылицына, Г.С. Никифорова и др. [35, 37, 39, 40].

Особый интерес уделяется проблеме поведения личности по отношению к трудным жизненным обстоятельствам, возникающим в процессе копинг-жизнедеятельности, называемой копинг-стратегиями поведения.

Основные подходы отражены исследователями R. Lasarus, P. Thoits [65, 66, 71]. Специфика развития стрессоустойчивости студентов раскрывается в работах А.А. Реана, Т.В. Середы, М.Л. Тышковой, А.Ю. Маленовой, О.В. Лозгачевой [30, 32, 43, 48, 53].

Данные подходы могут позволить оптимизировать исследование стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза.

Целью обзорной статьи является актуализация проблемы стрессоустойчивости в системе высшего образования через рассмотрение наиболее актуальных ее аспектов.

Феноменологический аспект стрессоустойчивости

На данный момент в психологической науке сложилось большое многообразие определений понятия «стрессоустойчивость».

Так, под термином «стрессоустойчивость» С.В. Субботин (1992) понимает такие частные его составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. Этот взгляд на феномен стрессоустойчивости является довольно распространенным [49].

В инженерной психологии проблема стрессоустойчивости рассматривается как устойчивость деятельности человека–оператора в экстремальных (особых) условиях, где она анализируется в единстве трех ее аспектов: предметно-действенного, физиологического и психологического.

И если, как заявляет В.А. Бодров (1998), предметно-действенный анализ устойчивости отражает результирующие параметры деятельности, характеризующие изменения предмета труда, его эффективность и качество, то физиологический и психологический подходы определяют процессуальные поддержания и обеспечения устойчивой деятельности [9].

Б.Х. Варданян (1983) определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных: «Стрессоустойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [11].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман (1984), говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекват-

ного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою трактовку стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [21].

Близкое по сути определение стрессоустойчивости с позиций теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина (1986) предлагает в своем диссертационном исследовании С.В. Субботин:

«Стрессоустойчивость — это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разнородных свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности» [49].

Как следует из всех приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности.

И только в определениях Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости [11, 49].

Эта особенность проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность—неуспешность), и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы. А с этих позиций можно рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельности (внешний) и личностный (внутренний).

«Внутренний» личностный компонент стрессоустойчивости проявляет свою активность при несоответствии потенций субъекта условиям, требованиям конкретной дея-

тельности. Роль этого компонента заключается в выработке такой системы защиты личности от стресс-факторов, которая обеспечила бы устойчивость (защищенность) человека от развития дистрессового состояния.

Индивидуально-личностные факторы стрессоустойчивости

Личности типа А

Большое количество работ посвящено анализу устойчивости к стрессу индивидов типа А. Многие исследователи констатируют большую подверженность стрессу людей типа А (коронарный тип).

Так, А.Г. Маклаков, С.Д. Положенцев, Д.А. Руднев (1993) приводят данные, свидетельствующие о высокой вероятности развития ишемической болезни сердца у молодых людей типа А в условиях длительных психоэмоциональных нагрузок [31].

Те же выводы, но уже относительно представителей всех возрастных групп, содержатся в работах В.Н. Васильева [12].

К.В. Судаков подчеркивает зависимость обеспечения индивидуальной устойчивости к эмоциональному стрессу от сформированности соответствующих механизмов симпатико-адреналовой и гипофизарно-надпочечниковой функциональных систем [50].

Подчеркивая большую подверженность стрессу представителей типа А, зарубежные авторы отмечают их склонность к неадекватной оценке стоящих перед ними задач, поспешность в принятии решений [63].

Сила нервной системы

Если рассмотреть в связи с детерминацией стрессоустойчивости нейродинамическую группу индивидуальных характеристик человека, которая, по определению Б.Г. Ананьева, входит в класс первичных индивидуально-типических свойств, то мы увидим, что имеющиеся результаты здесь не вполне однозначны [3].

Так, Е.П. Ильин отмечает, что при небольшой и средней степени психоэмоционального напряжения эффективность деятельности возрастает у всех людей, независимо от

того, какие типологические особенности проявления свойств нервной системы им присущи [22]. Однако при большом напряжении раньше ухудшается эффективность деятельности у лиц со слабой нервной системой. Представители с высокой выраженностью силы нервных процессов проявляют большую устойчивость к значительному психоэмоциональному напряжению, тогда как при средней стрессогенности субъекты со слабой нервной системой демонстрируют высокую эффективность деятельности, иногда даже опережая лиц с сильной нервной системой. При дальнейшем увеличении интенсивности деятельности, повышении значимости результата труда происходит снижение эффективности деятельности у лиц со слабой нервной системой. В то же время у представителей сильного типа в подобных условиях происходит мобилизация ресурсов и, как ее следствие, – рост результативности деятельности.

Исследования А.А. Коротаева подтверждают тот факт, что лица со слабой нервной системой значительно более неустойчивы к любым видам стресса по сравнению с представителями сильного типа нервной системы [27].

В целом, отмечая большую подверженность лиц со слабой нервной системой дистрессу, Е.П. Ильин (2008) объясняет данное явление тем, что у «слабых» субъектов в покое энерготраты выше и это свидетельствует о меньших энергетических ресурсах, которые могут быть мобилизованы в условиях стресса [22].

Инертность и подвижность

Анализируя другое свойство нейродинамики инертность–подвижность, Е.М. Борисова доказала, что субъекты с подвижностью нервных процессов отличаются высокой работоспособностью в напряженных условиях [10]. Лица с инертностью характеризуются пониженной активностью, высокой тревожностью, замкнутостью, срывами в деятельности. Эти качества, в целом, являются индикаторами низкой стрессоустойчивости.

Г.С. Никифоров с соавторами показали, что большая успешность у выпускников летных училищ – летная деятельность, безусловно, является стрессогенной (хотя исследова-

ние и проводилось при работе на тренажерах) – свойственна лицам с подвижностью нервных процессов [40].

О пользе высокой подвижности нервных процессов в труде операторов химических производств свидетельствует работа З.Г. Туровской, Е.Л. Бережковской и Э.М. Александровской [52].

Также экстремальность ситуации является постоянным фоном и в широко распространенной профессии водителя городского транспорта, где высокая надежность деятельности и низкая аварийность связывается В.А. Трошихиным и его соавторами с высокой подвижностью нервных процессов [51]. Хотя ими оговаривается, что водители с инертностью нервных процессов сравнительно редко нарушают правила дорожного движения, но подвержены большей аварийности. Отмечается, что самая высокая надежность в вождении наблюдается у лиц со средней степенью подвижности нервных процессов и сильной нервной системой.

Уравновешенность нервных процессов

В работах Я. Рейковского и Л.М. Митиной показано, что нарушение баланса (уравновешенности) нервных процессов сопровождается понижением резистентности к стрессу [38, 44].

Можно утверждать, что в большинстве экстремальных видов деятельности, насыщенных неожиданными, сверхсложными, низкостереотипными задачами, большие шансы на успех сопутствуют лицам с сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой, обеспечивающей высокую помехоустойчивость и стрессоустойчивость.

Но это положение не переносимо на все виды профессиональной активности, имеющие стрессогены, в которых продуктивность деятельности и противодействие профессиональным стресс-факторам опосредуется личностными и операциональными характеристиками субъекта деятельности.

Темперамент

Совокупность важнейших свойств индивида и их сложных образований выступает

в наиболее интегративной форме в виде темперамента [3, 46].

В истории учения о личности исследователи выдвигали разные теории темперамента в зависимости от рассмотрения ими факторов, которые обуславливают проявления темперамента.

По мнению Айзенка (1960), темперамент характеризуется двумя линейно-ортодоксальными симптомокомплексами: экстравертированностью, интровертированностью и нейротизмом, которые имеют непрерывный и нормальный характер распределения [62].

Р. Кеттелл выделил ряд факторов, относящихся как к темпераменту, так и к характеру, которые по отношению друг к другу независимы и автономны в общей структуре личности [61].

Другая группа ученых (К.Г. Юнг, 1995; G.W. Allport, 1937) признает существование типов темперамента и рассматривает его как прерывистую, качественную характеристику индивидуальных различий.

Одно время широкое распространение получили так называемые морфологические теории темперамента (Э. Кречмер; У. Шелдон), усматривавшие основу индивидуальных различий в особенностях конституциональной организации.

Теоретически значительно более обоснованно учение И.П. Павлова (1951) о том, что именно нервная система представляет собой тот субстрат, который детерминирует психофизиологические характеристики поведения.

Развивая учения И.П. Павлова, В.Д. Небылицын выделяет три основных компонента в структуре темперамента: общую психическую активность человека; двигательный компонент; «эмоциональность» (впечатлительность, импульсивность, эмоциональную лабильность) [39].

В.С. Мерлин под типом темперамента понимает закономерность связей определенных свойств темперамента, к которым он относит следующие психические свойства: сензитивность; эмоциональную возбудимость; активность; реактивность; соотношение активности и реактивности; темп реакций; ри-

гидность—пластичность; экстравертированность—интровертированность [36].

Польский психолог Я. Рейковский приводит данные о зависимости эмоциональной устойчивости от реактивности [44].

А.В. Махнач и Ю.В. Бушов (1988) определяют целый ряд темпераментных свойств, обуславливающих протекание стресса: экстраверсия, ригидность, импульсивность, тип направленности реакций во фрустрирующих ситуациях [34].

Тревожность

Большинство исследователей (А.А. Баранов, 1995; В.Э. Мильман, 1983; Л.М. Митина, 1992) отмечают прямую однонаправленную зависимость степени выраженности тревожности и меры подверженности стрессу [8, 37, 38].

Они склонны считать тревожность более природно обусловленным свойством человека, нежели характерологической особенностью личности.

Оно детерминирует всю систему отношений человека и очень тесно связано с такими нейродинамическими и темпераментными свойствами, как слабая нервная система, неуравновешенность нервных процессов [22], сензитивность и эмоциональная возбудимость [36].

Исследование И.Н. Ярушиной (1993) показало, что между уровнем тревожности и уровнем надежности принятия решения субъектом существует отрицательная зависимость, то есть тревожность является субъективным фактором, негативно влияющим на надежность деятельности [59].

И.М. Фейнгерберг (1986) отмечает, что у высокотревожных людей выполнение деятельности в стрессогенных условиях вызывает значительное нервно-психическое напряжение, обусловленное их чрезмерной требовательностью к себе [54]. Вследствие этого происходит смещение мотива деятельности, при котором индивид вместо активного поиска способов решения задачи акцентирует внимание на качестве успешности своей деятельности, завышая значимость совершенных ошибок и ответственность за них.

В основе развивающегося по этой причине нервно-психического напряжения лежат непроизводительные энергетические расходы, чрезмерно повышающие «себестоимость» или «цену интеллектуального напряжения» [3].

На высокую обусловленность эмоциональности от индивидуальной составляющей индивидуальности человека указывает и С.Л. Рубинштейн [45].

Так, он пишет: «... темперамент сказывается в эмоциональной возбудимости – в силе эмоционального возбуждения, быстроте, с которой оно охватывает личность, и в устойчивости, с которой оно сохраняется...».

Гендер

Подавляющее число исследователей, изучающих подверженность человека стрессу в ракурсе гендерного подхода, отмечают большую устойчивость к эмоциогенным факторам средней интенсивности и длительно действующим представителей женской половины человечества.

При этом подчеркивается, что их лучшая переносимость стресса обеспечивается за счет биохимической и физиологической специфики женского начала, призванного в биологической эволюции играть основную роль в обеспечении процесса наследственности, тогда как биологическое предназначение мужчин заключается в привнесении изменчивости в фенотипическую составляющую рода человеческого, а поэтому он более приспособлен к особым, экстремальным условиям деятельности [16].

Некоторые типичные мужские или женские черты имеют свои эволюционно-генетические и физиологические основания, предпосылки.

Например, уровень агрессивности и доминантности (рассматриваемые как типично мужские черты), как оказалось, коррелирует с уровнем концентрации у индивидов мужских половых гормонов – андрогенов.

Другие черты формируются в процессе социализации, воспитания и развития личности. Не случайно же существуют социальные стереотипы маскулинности и фемининности.

Хотя дело, по преимуществу, обстоит

все-таки так, что приобретение тех или иных типично мужских или типично женских психологических черт происходит в результате совместного влияния обеих групп факторов – биологического и социального порядка.

В этом контексте психологический пол радикально отличается от пола биологического, но, несмотря на это, можно с достаточной долей вероятности предположить, что уровень стрессоустойчивости лиц с превалированием того или иного психологического гендерного начала будет определяться: а) условиями разворачивающейся стрессогенной ситуации; б) требованиями деятельности (в том числе профессиональной, статусно-ролевой и др.); в) ресурсами личности как субъекта деятельности.

Мотивация, установки личности

Большинство исследователей проблемы влияния мотивационного фактора на эффективность деятельности подчеркивают ее обусловленность законом Йеркса-Додсона. Названный закон гласит, что чем выше сила мотивации (напряжения, активации), тем выше результативность деятельности, но эта связь сохраняется до определенного, оптимального уровня, за которым дальнейшее мотивационно-эмоциональное напряжение приводит к ухудшению эффективности деятельности.

Стоит еще отметить, что закономерность Йеркса-Додсона и временная развертка стадий развития стресса по Г. Селье представляют, в общем, одинаковую по конфигурации зависимость.

К социально-психологическим установкам личности, определяющим ее отношение к другим людям, а соответственно и выступающим регулятором взаимодействия с ними, можно отнести локализацию контроля над происходящими событиями (J.B. Rotter, 1966), иначе трактуемую как экстернальность-интернальность [70].

Многие исследователи данной характеристики подчеркивают большую стрессоустойчивость лиц с внутренним локусом контроля [49, 70].

Экстернальность же затрудняет процесс преодоления трудностей в профессиональной

деятельности, чаще способствует развитию заболеваний психогенного характера и уменьшает вероятность достижения успехов в избранной профессии.

Самооценка

Отношения к самому себе, по утверждению Б.Г. Ананьева, завершают структуру характера, обеспечивают целостность личности, «выполняют функции саморегулирования и контроля развития, способствуют образованию и стабилизации единства личности» [3].

Свою конкретизацию отношение к себе находит в таком понятии, как самооценка. Самооценка относится к центральным образованиям личности, к ее ядру. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия.

Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре отношений личности самооценке принадлежит особо важное место.

Самооценка прямо связана с процессом социальной адаптации и дезадаптации личности. В качестве значимой личностной особенности, повышающей стресс-толерантность при напряженных условиях деятельности, выступает адекватная высокая самооценка.

Субъектные факторы стрессоустойчивости

Б.Г. Ананьев настаивал на необходимости рассмотрения психической сущности человека не только на личностном и индивидуальном уровнях, но и как субъекта основных социальных деятельностей — «труда, познания, общения», посредством которых осуществляется как интериоризация внешних действий, так и формирование внутренней жизни личности [3].

И если личность, по Б.Г. Ананьеву, характеризует вершину всей структуры человеческих свойств, то индивидуальность — ее глубину, и один из каналов, через которые инди-

видуальность имеет связь с внешним миром, наряду с индивидом и личностью, — это субъектность человека.

Именно через разные виды деятельности, в процессе субъект-субъектных (общение) и субъект-объектных (труд, познание) отношений, в основном формируются и проявляются индивидуальность и личность. Наиболее точно отражается этот процесс в стилях деятельности человека.

Индивидуальный стиль деятельности

Он является, по выражению Е.А. Климова (1969), «интегральным эффектом взаимодействия субъекта и объекта» [26]. Это ведущее психическое образование, детерминруемое как свойствами личности, так и условиями среды. Причем наличие такого стиля обеспечивает человеку наиболее эффективную адаптацию вообще и способность противостоять стрессовым воздействиям в частности.

Успешность противодействия агентам профессионального стресса зависит от сформированности индивидуального стиля деятельности, хотя эффективность самой деятельности при этом может быть и невысокой.

Так, Е.П. Ильин (2004) приводит следующее возможное сочетание индивидуального стиля и эффективности деятельности [23].

1. Стиль деятельности выбирается по склонности, но вопреки требованиям деятельности (вариант приспособления деятельности к человеку). Эффективность деятельности может быть низкой.

2. Стиль деятельности выбирается исходя из целесообразности, то есть с учетом требований деятельности и ситуации (вариант приспособления человека к деятельности). Эффективность деятельности может возрастать, но человек на первых порах испытывает напряжение, дискомфорт, что сказывается на замедлении темпов овладения профессией.

3. Стиль выбирается по склонности и не противоречит условиям деятельности и требованиям ситуации.

Степень эффективности деятельности высокая, у личности преобладают положительные эмоции и чувство удовлетворения

(оптимальный вариант соотношения стиля и требований деятельности).

При изучении деятельности учащихся и рабочих в различных ситуациях и при выполнении разных заданий М.Р. Щукин (1995) обнаружил более высокие скоростные возможности у лиц с подвижной и лабильной нервной системой по сравнению с лицами с инертной нервной системой [57].

В одних случаях эти различия имеют ярко выраженный характер, тогда как в других ситуациях они слабо выражены и незначимы (статистически).

Степень выраженности отмеченных нейродинамических свойств связана с быстротой овладения трудовыми действиями, ускоренной вработываемостью, легкостью переключения на новое задание, темпом деятельности.

Различия между подвижными и инертными испытуемыми выявлены во время выполнения заданий в процессе овладения начальными трудовыми умениями и навыками и во время выполнения стандартных рабочих операций.

Кроме того, отмечается, что у лиц с подвижной и лабильной нервной системой высокие скоростные возможности сочетаются с точной реакцией.

В то же время при выполнении медленных и равномерных движений выявляются преимущества лиц с инертной нервной системой. Это обнаружено в специальном эксперименте и в предпочтениях в отношении заданий, требующих медленных и однообразных действий [57].

В качестве существенной особенности индивидуального стиля выступает соотношение ориентировочных (в том числе контрольных) и исполнительных действий.

Е.А. Климовым и его последователями показано, что у одних людей ориентировочная деятельность более развернута и сильнее обособлена от исполнительных действий (у лиц с инертной и слабой нервной системой), а у других эта деятельность менее развернута и в большей степени осуществляется в связи с исполнительными действиями (у лиц с подвижной и сильной нервной системой) [26].

Отмеченные соотношения прослеживаются не только в сложившейся профессиональной деятельности, но и в учебном процессе [15].

Для описания процессуальной стороны индивидуального стиля необходимо рассмотреть не только внутренние характеристики субъекта, но и внешнюю сторону – ситуацию осуществления деятельности (создание условий, подготовка, выбор заданий).

Б.А. Вяткиным описаны данные, показывающие связь между предпочтениями учащихся в отношении тех или иных заданий и степенью выраженности подвижности и лабильности нервной системы [15].

Подвижные предпочитают задания, требующие выполнения разнообразных операций и частых переключений, а инертные – задания, связанные с однообразными и медленными действиями. Кроме того, у подвижных наблюдается стремление разнообразить свою деятельность. Отдельно необходимо коснуться результативной стороны индивидуального стиля.

Традиционные представления о ней построены на однозначности и жесткости трактовки успешности как обязательного признака стиля.

Но, во-первых, успешность может иметь достаточно большой диапазон, во-вторых, высокая успешность в одной из сторон деятельности (производительной или качественной) может сочетаться с невысокими показателями в другой, и, в-третьих, индивидуальные различия результата не должны трактоваться как различия в успешности.

Например, в русле индивидуальных различий в результатах деятельности следует рассматривать проявления скоростного и точностного типов деятельности (импульсивный и рефлексивный когнитивные стили): в первом типе преобладает успешность в количественной, а во втором – в качественной стороне деятельности.

Необходимо обратить внимание и на связь результативной и процессуальной сторон деятельности. В индивидуальном стиле она не является однозначной.

Определенные особенности процессуальной стороны могут различным образом

отражаться на результатах деятельности. То есть индивидуальные различия результата – это не показатель неуспешности, а проявления разных уровней развития индивидуального стиля, поэтому нужно признать, что наряду с рациональным стилем существует нерациональный и что рациональный стиль может иметь разные уровни развития.

Таким образом, можно заключить, что «...успешность работы, производительность труда не зависят напрямую от психодинамических характеристик поведения, а проявляются в стиле выполнения деятельности» [15].

При этом стилевые характеристики зависят от многих факторов, которые осмысливаются и оцениваются субъектом, приобретая конкретное личностное значение и определяя его выбор.

Иными словами, личность владеет своими индивидуальными свойствами, подбирая в зависимости от их оценки, «означения» те или иные способы достижения целей [7].

Таким образом, стратегии выбора способствуют формированию не только стиля конкретной профессиональной деятельности, но и индивидуального стиля личности в целом.

Стили совладающего (coping) поведения

Предметом психологии совладания как специальной области исследования является изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями.

Для выделения специфики реагирования в зависимости от особенностей отношения человека к ситуации и от его способности понять ее в поведенческом подходе возникла необходимость выделения стилей реагирования.

В наиболее обобщенном виде эти стили разделяются на защитные (человек реагирует в форме психологической защиты) и на конструктивные (активность личности, направленная на разрешение проблемы).

В ряде исследований и та и другая формы поведения названы coping («справляться» с чем-либо, например с проблемной ситуацией), однако в более поздних работах эти сти-

ли стали различаться и термин «coping» стал относиться только к конструктивным формам, а для защитного стиля стало использоваться слово «defence» («защита» от чего-либо, например от неприятных переживаний).

В основном исследователи выделяют уже названных два полюса – собственно совладающее поведение, подчеркивая его конструктивный характер, и защитное поведение, крайняя точка которого отличается дезадаптивностью.

То есть, несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, существует, по мнению ведущего специалиста в области изучения coping styles Рихарда Лазаруса, два глобальных типа стиля реагирования [65, 66].

При этом некоторыми исследователями предлагается разнести эти полюса в виде шкалы или построить иерархию, фактически представляющую собой ту же шкалу, только повернутую вертикально.

Между полюсами (уровнями этой иерархии) располагаются стилевые характеристики, отражающие специфику реагирования. Их выявил и описал Ганс Томэ [72]. Это иерархия типичных реакций, или техник жизни.

К «верхним» техникам относятся такие способы, как «поведение, направленное на достижение успеха», «размышление над ситуацией», «поощрение себя» и др., а к «нижним», наряду с пассивными действиями, относятся также «уклончивое поведение», «обесценивание значимости других», «жалобы на состояние здоровья».

Предложенная Г. Томэ схема представляется весьма удобной для анализа поведения личности в реальных жизненных ситуациях и для прогнозирования степени эффективности поведенческой реакции, причем применение тактики обусловлено общим отношением к жизненным ситуациям [72].

Стрессоустойчивость и здоровье

В исследовании Б.Б. Величковского (2009) выявлены закономерные связи между уровнем индивидуальной устойчивости к

стрессу и различными аспектами благополучия человека [14].

В частности, было обнаружено, что высокая индивидуальная устойчивость к стрессу приводит к снижению вероятности развития острых заболеваний в течение шестимесячного периода, предшествовавшего обследованию, а также что высокая индивидуальная устойчивость к стрессу связана с меньшим риском развития хронических заболеваний.

На поведенческом уровне высокая индивидуальная устойчивость к стрессу проявляется в менее частом использовании неадекватных форм совладания со стрессом, таких, как курение и употребление алкоголя.

Особая опасность данных «вредных привычек» заключается в том, что, принося известное краткосрочное облегчение, в долгосрочной перспективе они могут приводить к существенным нарушениям соматического здоровья и в значительной степени снижать возможности человека по противостоянию стрессорам.

Были прослежены тенденции, позволяющие предположить, что лица с высокой индивидуальной устойчивостью к стрессу значительно реже и менее интенсивно курят и употребляют алкоголь, чем лица с низкой индивидуальной устойчивостью к стрессу.

В целом для лиц с высокой индивидуальной устойчивостью к стрессу характерен более здоровый образ жизни, что проявляется в соблюдении режима труда и отдыха и регулярности физических упражнений.

Также была выявлена достоверная связь уровня индивидуальной устойчивости к стрессу и выраженности одного из наиболее опасных последствий хронического психологического стресса – синдрома психологического выгорания.

Таким образом, высокая индивидуальная устойчивость к стрессу играет большую – если не центральную – роль в предупреждении этого комплексного психологического расстройства, которое не только приводит к резкому снижению качества жизни человека, но и достоверно снижает добросовестность его отношения к профессиональным межличностным взаимодействиям. Последнее может приводить к

повышению риска развития опасных ситуаций, угрожающих благополучию общества.

В целом была выявлена роль индивидуальной устойчивости к стрессу в предупреждении развития негативных последствий психологического стресса.

Индивидуальная устойчивость к стрессу выполняет «буферную функцию», нейтрализуя действие объективных имеющихся стрессоров, что позволяет сохранять высокое психическое и соматическое здоровье даже в случае долговременных жизненных затруднений.

В современных условиях, когда интенсивность стрессовой нагрузки объективно неуклонно возрастает, задача поддержания и формирования высокого уровня индивидуальной устойчивости населения к стрессу приобретает особое значение.

Стрессоустойчивость и обучение в ВУЗе

У современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности.

Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента [9, 30, 43, 56].

В современной научной литературе проблеме отношения к учебной деятельности рассматривали такие ученые, как А.М. Акбаева, И.Г. Антипова, А. Захарова и др. [2, 5, 20].

Отдельные исследования посвящены стрессоустойчивости в рамках проблем педагогической психологии, но они в основном направлены на изучение и развитие устойчивости к стрессу у педагогов [8, 43, 49].

Формирование стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов является малоизученной проблемой, хотя некоторые ее аспекты отражены в работах ряда авторов [4, 30, 48, 55].

Вышеизложенное свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и учебной де-

тельности у студентов в педагогической психологии. Пока еще остаются не полностью решенными следующие противоречия: между теоретико–методологическим осмыслением данной проблемы и степенью ее недостаточной изученности в педагогической психологии; между теоретической разработанностью проблем стрессоустойчивости в различных аспектах и неактивным внедрением их относительно развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов; между практической необходимостью развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов и отсутствием психолого–педагогических технологий по развитию позитивного отношения к учебной деятельности у студентов.

В одной из немногочисленных научных работ (А.А. Андреева, 2009) рассматривается стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности как комплексное свойство личности, включающее в себя такие личностные компоненты, как низкая личностная и ситуативная тревожность, низкий уровень нервно–психического напряжения, адекватная самооценка, высокая работоспособность, эмоциональная устойчивость, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности личности [4].

По мнению А.А. Андреевой, позитивное отношение студентов к учебной деятельности представляет собой сознательную, избирательную, активную позицию студента, характеризующуюся с эмоциональной стороны ее принятием, с содержательной стороны – гармонией мотивов в процессе развития стрессоустойчивости через положительные результаты учебной деятельности.

Ею были выделены факторы, влияющие на развитие стрессоустойчивости и позитивного отношения к учебной деятельности. К ним она отнесла: внешние факторы – педагогическое воздействие, межличностное взаимодействие, система деятельности в вузе, стимулирование; и внутренние – психофизиологические, социально–психологические, психолого–педагогические особенности личности.

А.А. Андреевой также была предложена психолого–педагогическая технология повышения уровня стрессоустойчивости студентов, представляющая собой совокупность психолого–педагогических методов, техник, приемов, средств и являющаяся эффективной формой развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности [4].

В своей диссертации М.Л. Хуторная (2007) описала структуру личностного компонента стрессоустойчивости студента в ситуации интеллектуальных испытаний, включающую адекватную самооценку, интернальный локус контроля, мотивацию достижения успеха, эмоциональную устойчивость. Она выявила группу психологических факторов, тормозящих процесс развития стрессоустойчивости. К ним она отнесла переживание дистресса, антиципацию неудач, проблемы здоровья, сниженную самооценку, дефицит времени [55].

Стрессоустойчивость и педагогическая деятельность

Многие исследователи отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс–факторов, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к такой интегральной характеристике, как стрессоустойчивость [1, 38, 49].

Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи со все возрастающим стрессогенным характером педагогической деятельности, обусловленным ломкой социальных стереотипов, социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, возрастающей конкуренцией и т.п. [33, 38]. Между тем на сегодняшний день насчитывается ограниченное количество работ, посвященных изучению стрессоустойчивости педагога.

В своем диссертационном исследовании А.А. Баранов (1995) изучал взаимосвязи различных составляющих стрессоустойчивости у педагогов с высоким (ВПМ) и низким (НПМ)

уровнем педагогического мастерства. В результате он установил, что педагогов ВПМ отличает большая степень устойчивости к психическому стрессу. Данный факт подтверждается наличием у низкоуспешных педагогов более высокой выраженности таких стресс-индикаторов, как депрессивность, раздражительность, застенчивость и эмоциональная лабильность [8].

Кроме этого, для педагогов ВПМ характерно повышение стрессоустойчивости с увеличением интровертированности, силы и уравновешенности нервной системы, а снижение стресс-проявлений в группе педагогов НПМ связано с возрастанием экстравертированности и уравновешенности.

В этом исследовании выявлены существенные отличия в структуре мотивационной сферы. Педагоги ВПМ имеют меньшую выраженность внешней отрицательной мотивации и большую степень оптимальности мотивационного комплекса. Кроме того, мотивы, отражающие потребность в самореализации (составляющие внутреннюю мотивацию) у педагогов ВПМ имеют большую выраженность в сравнении с педагогами НПМ.

По мнению А.А. Баранова, свойства характера, входящие в структуру личности педагогов ВПМ и НПМ и участвующие в процессе противодействия стрессорам педагогического труда, имеют некоторые особенности. Так, если повышение удовлетворенности трудом (интегративное свойство, отражающее отношение к деятельности) способствует уменьшению стресс-проявлений в обеих группах педагогов, то рост самооценки (характеристика, выражающая отношение педагога к себе) в группе педагогов ВПМ положительно связано со стрессоустойчивостью, тогда как у педагогов НПМ он отражает повышение степени подверженности стрессу. А.А. Барановым экспериментально доказано преимущество педагогов ВПМ по уровню развития социально-психологической терпимости (на основе показателей раздражительности и реактивной агрессивности) над педагогами НПМ, что существенно влияет на степень их стрессоустойчивости [8].

Заключение

Обзор литературы по проблеме стрессоустойчивости позволяет сделать несколько выводов.

1. Значительное количество структурных компонентов личности может выступать в роли факторов, оказывающих влияние на устойчивость человека к психическому стрессу.

2. Определенный вклад в изучение стрессоустойчивости вносят стилевые характеристики человека (индивидуальный стиль, стили совладающего поведения), позволяющие расширить наши представления о субъектных аспектах личности.

3. Из всех рассмотренных случаев прикладного использования стрессоустойчивости важное значение для ВГМУ имеют исследования, касающиеся учебной и педагогической деятельности. С этой точки зрения данное направление исследований необходимо рассматривать как наиболее приоритетное в научно-исследовательской работе кафедры психологии и педагогики на ближайшие годы.

Литература

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Монография / Л.М. Аболин. – Казань: КазГУ, 1987. – 262 с.
2. Акбаева, А.М. Развитие позитивного отношения к профессии у студентов педагогического вуза: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.М. Акбаева. – Казань, 2004. – 194 с.
3. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1980. – С. 58–62.
4. Андреева, А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 219 с.
5. Антипова, И.Г. Отношение к учебной деятельности старшеклассников и студентов как субъективная реальность: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / И.Г. Антипова. – Ростов н/Д, 2000. – 171 с.
6. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психол. журн. – 1994. – № 1. – С. 3–18.
7. Асмолов, А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов. – М.: МГУ, 1984. – 105 с.
8. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого

- профессионального мастерства: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.А. Баранов. – Ижевск, 1995. – 185 с.
9. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
 10. Борисова, Е.М. Индивидуальность и профессия / Е.М. Борисова, Г.П. Логинова. – М.: Знание, 1991. – 191 с.
 11. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. – С. 542–543.
 12. Васильев, В. Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 1991. – 160 с.
 13. Василук, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василук. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
 14. Величковский, Б.Б. Индивидуальная устойчивость к стрессу как фактор психического и соматического здоровья / Б.Б. Величковский // Здоровье нации и образование: материалы Всероссийского науч.-практ. конгр. – М., 2009. – С. 23–25.
 15. Вяткин, Б.А. О системном анализе психических состояний / Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // Новые исследования в психологии. – М., 1987. – № 1–2.
 16. Геодакян, В. Не соперничество – содружество / В. Геодакян // Диалоги продолжаются: Полемика статьи о возможных последствиях развития современной науки. – М.: Политиздат, 1989. – С. 257–264.
 17. Гринберг, Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. – М., С.-Петербург, Н.-Новгород, Воронеж: ПИТЕР, 2002. – 480 с.
 18. Денисов, М.Ю. Зависимость опыта переживания психических состояний от личностных особенностей: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.Ю. Денисов. – СПб., 1992. – 161 с.
 19. Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход) / Л.Г. Дикая. – М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – 318 с.
 20. Захарова, А. Личностные компоненты отношения к учебной деятельности учащихся вечерней (сменной) средней школы: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. Захарова. – Владимир, 2000. – 150 с.
 21. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 138–172.
 22. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
 23. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2004 – 701 с.
 24. Исаев, Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
 25. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука 1983. – 367 с.
 26. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. – Казань, 1969. – 278 с.
 27. Коротаев, А.А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы / А.А. Коротаев // Проблемы эксперим. психологии личности. – Вып. 5. – Пермь, 1986. – С. 211–233.
 28. Куликов, Л.В. Стресс и стрессоустойчивость / Л.В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – СПб.: Изд.-во СПбГУ, 1995. – Ч. 1. – 123–132.
 29. Либина, А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями / А.В. Либина, А.В. Либин // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либины. – М.: Смысл, 1998. – С. 190–204.
 30. Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. – Екатеринбург, 2004. – 189 с.
 31. Маклаков, А.Г. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам / А.Г. Маклаков, С.Д. Положенцев, Д.А. Руднев // Психол. журн. – 1993. – № 6. – С. 86–94.
 32. Маленова, А.Ю. Выбор формы проведения экзамена студентами как способ профилактики экзаменационного стресса / А.Ю. Маленова // Вестн. Омского ун-та. Сер. Психология. – 2005. – № 1. – С. 30–42.
 33. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Моск. гуманит. фонд «Знание», 1996. – 308 с.
 34. Махнач, А. В. Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности / А.В. Махнач, Ю.В. Бушов // Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – 130–133.
 35. Медведев, В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – М., 1982. – 104 с.
 36. Мерлин, В.С. Темперамент как фактор трудовой деятельности / В.С. Мерлин // Очерк теории темперамента. – Пермь, 1973. – С. 148–167.
 37. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман. // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФИС, 1983. – 24–46.
 38. Митина, Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя: учебное пособие для практических психологов / Л.М. Митина. – Кемерово: Кемеров. обл. ИУУ, 1992. – 72 с.
 39. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
 40. Никифоров, Г.С. Влияние индивидуально-психологических особенностей на успешность тренажерной подготовки пилотов / Г.С. Никифоров, Л.И. Филимонов, С.В. Никишева // Психол. обеспечение трудовой деятельности. – Л., 1987. – С. 69–73.
 41. Психология здоровья: учебник для вузов / Г.С. Никифоров [и др.]; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

42. Реан, А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А. Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии. – 1997. – № 1. – С. 45–55.
43. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006. – 480 с.
44. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
45. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М., 1973. – 432 с.
46. Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология: учебное пособие / Е.Ф. Рыбалко. – Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1990. – 256 с.
47. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 125 с.
48. Середа, Т.В. Особенности характеристик общения в процессе адаптации к стресс-факторам учебного процесса: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. / Т.В. Середа. – М., 1987. – 195 с.
49. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152 с.
50. Судаков, К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К.В. Судаков. – М., Горизонт, 1998. – 267 с.
51. Трошихин, В.А. Функциональная подвижность нервных процессов и профессиональный отбор / В.А. Трошихин, С.И. Молдавская, Н.В. Кольченко. – Киев, 1978.
52. Туровская, З.Г. Индивидуальный стиль работы и психофизиологические особенности операторов химического производства / З.Г. Туровская, Е.Л. Бережковская, Э.М. Александровская // Вопросы психологии. – 1972. – № 5.
53. Тышкова, М.Л. Исследование устойчивости личности детей / М.Л. Тышкова // Вопросы подростков в трудных ситуациях психологии, 1987. – № 1. – С. 27–33.
54. Фейнгерберг, И.М. Видеть - предвидеть - действовать. Психологические этюды / И.М. Фейнгерберг. – М.: Знание. – 1986. – 160 с.
55. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 182 с.
56. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
57. Щукин, М.Р. Индивидуальный стиль и интегральная индивидуальность: проблемы и подходы / М.Р. Щукин // Психологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 103–112.
58. Юнг, К. Психологические типы (Лекция) / К. Юнг. – СПб., М., 1995. – С. 608–624.
59. Ярушина, И.Н. О влиянии тревожности на надежность принятого решения / И.Н. Ярушина // Категории, принципы, методы психологии: тезисы науч. сообщений. – М., 1993. – С. 535–536.
60. Arnold, M. Stress and emotion / M. Arnold // J. of Psychological stress. – 1967. – N 4. – P. 123–140.
61. Cattell, R. B. Handbook for the sixteen personality factor Questionnaire (16 PF) / R.B. Cattell, H.W. Eber, M.M. Tatsuoka. – Champaign, Illinois, 1970.
62. Eysenk, H.J. Biological aspects of personality / H.J. Eysenk. – London, 1965.
63. Friedman, M.I. The physiological psychology of hunger: a physiological perspective / M. I. Friedman, E. M Stricker // Psychological Review. – 1976. – Vol. 83. – P. 401–431.
64. Kobasa, S. Commitment and coping in stress resistance among lawyers / S. Kobasa // J. of Personality and Social Psychology. – 1982. – Vol. 42. – P. 707–717.
65. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping in aging / R.S. Lazarus, A. DeLongis // American Psychologist. – 1983. – Vol. 38. – P. 245–254.
66. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y., 1966. – 466 p.
67. Lehtonen, A. Stress reaction connected with characteristics of work in electronic industry / A. Lehtonen // Mental load and stress in activity – European approaches. – Berlin, 1982. – 68 p.
68. Rizvi, N.H. A critique of the models to study stress / N.H Rizvi // J. of Social Science and Humn. – 1985. – Vol. 1–2. – P. 103–123.
69. Rosenstock, J.M. Social learning theory and the health belief model / J.M. Rosenstock, V.J. Strecher, M.H. Becker // Health Education Quarterly. – 1988. – Vol. 15. – P. 175–183.
70. Rotter, J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J.B. Rotter // Psychol. Monogr. – 1966. – Vol. 80. – P. 128.
71. Thoits, P. Social support as coping assistance / P. Thoits // J. of Consulting and Clinical Psychology. – 1986. – Vol. 54. – P. 416–423.
72. Thomae, H. Theory of aging and cognitive theory of personality / H. Thomae // Human development. – 1970. – Vol. 12. – P. 1–16.

Поступила 15.12.2010 г.

Принята в печать 18.02.2011 г.